



給食力レンダー

八幡市立男山第二中学校

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★ NO.1

	盛り付け	赤の食品 あか しよくひん	緑の食品 みどり しよくひん	黄の食品 き しよくひん	栄養一口メモ えいよう ひとくち
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし とどの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
1 火	小 コロッケ ベジタブルスープ コーンライス 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉	どうもろこし にんじん さやいんげん キャベツ パセリ たまねぎ	こめ 米 あぶら 油 じゃがいも こむぎこ 小麦粉 パン粉	コロッケという名前は、フランス語の「クロケット」が変化したものです。フランス料理のクロケットは、クリームコロッケです。具材としてじゃがいもは入りません。じゃがいもの入ったコロッケをいつ、誰が作り始めたかわかりませんが、じゃがいも入りのコロッケは日本生まれと言えます。
2 水	大 あじの塩焼き 大根のそくせきづけ ごはん 野菜のみそ汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 あじ 油揚げ しお 塩ふき昆布 みそ	にんじん だいこん 大根 たまねぎ はくさい あお 青ねぎ	八幡食育の日 こめ 米 	「あじ」の名前は、あじがいいからつけられたともいわれています。あじには適度な脂肪があります。さらにグルタミン酸、イノシン酸といったうま味成分であるアミノ酸がいっぱいふくまれています。これが、あじのおいしさの秘密です。
4 金	鶏肉の マスタード焼き 小 ツナピラフ ジュリアンスープ 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ どうもろこし えだまめ キャベツ パセリ にんにく	こめ 米 さとう 砂糖 オリーブ油	ジュリアンスープは正式には「ジュリアンヌスープ」といいます。ジュリアンヌとはフランス料理の切り方の種類で、せん切りのことをいいます。せん切りとは、線のように細長く切ることです。野菜がたっぷり食べられるスープで、今日はたまねぎ、にんじん、キャベツが入っています。
7 月	豚肉の 塩こうじ炒め 小 ごはん タイピーエン き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ もやし あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら 油 はるさめ ゆ ラー油	タイピーエンは、熊本県ではポピュラーなめん料理です。もともとは中国福建省の郷土料理を日本の食材におきかえてアレンジしたもので、明治時代に伝わったそうです。あっさりとしたスープにたっぷりの野菜と中華めんのかわりに春雨が入っています。
8 火	ししゃもの磯辺揚げ 小 2尾 キムタクごはん 切干大根 のみそ汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 ししゃも 青のり あぶら 油揚げ みそ	キムチ たくあん にんじん きりば だいこん 切干し大根 あお 青ねぎ	いい歯の日献 こめ 米 こむぎこ 小麦粉 あぶら 油 	今日11月8日は、数字の並びから「いい歯の日」です。そこで今日の献立は、かみかみ献立です。よくかむと、だ液がでて食べ物と混ぜて消化しやすくなります。また、口やあごの発達にも影響するため、よくかむことは、健康につながります。ひと口20～30回かむことがいいと言われています。
9 水	果肉ゼリー 大根たっぷり スープ ドライカレー 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 ぶた肉 かんてん 寒天	たまねぎ にんじん だいこん 大根 しょうが あお 青ねぎ トマトピューレ みかんジュース	こめ おぎ 麦 こめこ 米粉 あぶら 油 さとう 砂糖	大根の成分はほとんどが水分ですが、消化を助けてくれる「ジアスターゼ」を含んでいるので、胃もたれや胸やけを解消してくれます。「ジアスターゼ」は熱に弱いので、生で食べる方がその効力が発揮されます。
10 木	鶏肉のおろし ポン酢かけ 小 ごはん けんちん汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 豆腐 あぶら 油揚げ	にんじん たまねぎ だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 さといも	けんちん汁は、中国から伝わった料理で、肉を使わない精進料理のひとつです。野菜やこんにゃく、とうふをだし汁で煮ます。名前の由来は、建長寺というお寺からひろまったので、建長汁がけんちん汁に変わったと言われています。
11 金	ごぼうとキャベツの 小 サラダ コッペパン チリコンカン 大 み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにく 牛肉 だいず 大豆	トマト缶 にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ どうもろこし	パン あぶら 油 さとう 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼうは英語で「burdock」といいます。ごぼうの花はトゲトゲしています。6～7月に紫色の花が咲きます。英語名の「bur」はトゲという意味です。ごぼうは日本ではよく食べられる野菜ですが、日本以外の国ではほとんど食べられていません。
14 月	鯖のしおやき 小 きのこごはん たぬき汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶら 油揚げ さば 鯖 さつま揚げ	しめじ まいたけ えのきたけ あお 青ねぎ にんじん だいこん 大根 しょうが	こめ 米 あぶら 油 かたくり粉	日本には4～5000種類のきのこが存在しているといわれています。このうち食用きのこは約100種類、その中でお店で売られているのは約15種類程です。毒きのこは約100種類くらいあるそうです。その他の大半のきのこについては、食べられるのか毒なのか不明です。
15 火	春雨サラダ 小 ゆかりごはん 肉団子の スープ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 とり肉 ポークハム	ゆかりふりかけ しょうが にんじん あお 青ねぎ はくさい キャベツ きゅうり	こめ 米 こめこ 米粉 ごま油 はるさめ さとう 砂糖	給食では、ほぼ毎日になんじんが使われていますが、これは料理の色あいをよくするだけではありません。にんじんにはβ（ベータ）カロテンという目にいい栄養素がたくさんふくまれています。この栄養素はにんじんだけでなく、葉っぱの緑色の濃い野菜に多くふくまれています。



給食カレンダー

八幡市立男山第二中学校

★八幡産の野菜等には太字で下線をひいています★ NO.2

	盛り付け	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えいよう ひとくち 栄養一口メモ
		ち にく ほね は 血、肉、骨、歯をつくる	からだ ちょうし とどの 身体の調子を整える	ねつ ちから 熱や力のもとになる	
16 水	海藻サラダ 小 ごはん 肉じゃが き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉 かいそう 海藻	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	こめ 米 じゃがいも あぶら 油 さとう 砂糖	きょう かいそう 今日の海藻サラダの海藻は、わかめのほか、まふのり、赤とさかなどあまり聞きなれない種類の海藻が入っています。海藻にはマグネシウム、ヨウ素、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富で、食物繊維も多く含まれています。
17 木	衣笠どんぶり お講汁 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあ 油揚げ たまご とうふ みそ	たまねぎ あお 青ねぎ にんじん だいこん 大根	こめ 米 かたくり粉 さとう 砂糖 さといも	おこうじるは、お寺の行事である「報恩講」の時に振る舞われたことからこの名がついています。地方によってその土地の野菜をいれたりします。かぶや大根を入れたみそ汁です。精進料理なので、原則、肉や魚はいれません。
18 金	豚肉の ケチャップ炒め 小 バターパン ABCスープ 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉 ベーコン	たまねぎ ピーマン しめじ にんじん パセリ	バターパン さとう 砂糖 あぶら 油 ABCマカロニ	ABCスープにはアルファベットの形をしたパスタが入っています。パスタはデュラム小麦という小麦から作られます。デュラム小麦は、良質のたんぱく質、グルテンを多くふくみます。パスタのうす茶色はデュラム小麦の色です。
21 月	もやしのナムル 小 ごはん 豆腐チゲ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉 とうふ みそ ちくわ	はくさい キムチ にんじん にら もやし こまつな 小松菜	こめ 米 ごま油 さとう 砂糖	チゲは韓国料理のひとつです。チゲとは「なべ」という意味です。季節の魚介類や肉、とうふ、野菜などを使うので、チゲの種類はたくさんあります。韓国では水分をたっぷりふくんだやわらかいとうふを使った、ズンドウチゲが有名です。
22 火	キャベツとツナのソテー 小 ジャンバラヤ オニオンスープ 大 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ウィンナー ツナ ベーコン	たまねぎ ピーマン あお 青ねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	こめ 米 あぶら 油	ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州で庶民の味として食べられている郷土料理です。ジャンバラヤは米や肉、野菜などを使ったごはん料理です。スパイシーで辛味がきいているのが特徴です。給食では、タイム、ローリエ、チリパウダーを使っています。
24 木	テストのため給食なし				
25 金					
28 月	厚揚げの チリソース 小 ごはん わかめスープ き み	ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げ わかめ	たまねぎ しろ 白ねぎ しょうが にんじん たけのこ あお 青ねぎ	こめ 米 あぶら 油 さとう 砂糖 ごま油 かたくり粉	ねぎは、奈良時代に日本に伝わったといわれています。ねぎには、白ねぎと青ねぎがあります。白ねぎは寒さに強いのでおもに東日本で、青ねぎは西日本で作られています。京野菜のひとつである「九条ねぎ」はやわらかくてあまみがあるので人気です。
29 火	鯖のしょうが煮 小 ごはん 豚汁 き み	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ふた肉 みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん 大根 あお 青ねぎ	こめ 米 さとう 砂糖 さつまいも	さばは「足がはやい」といわれます。これは、さばは、くさりやすいという意味です。さばは、脂が多く鮮度がおちるのが早く、新鮮そうに見えても中が腐っている時があります。さばずしは、生のさばを新鮮なうちに調理して食べられるようにしたものです。